



Hållbar prestation

Studier visar att psykisk ohälsa är minst lika vanligt bland elitidrottare som bland övriga befolkningen. Ofta används dock psykologiska kunskaper inom idrotten för att maximera prestationer.

Jag anser att det är minst lika viktigt att använda psykologiska kunskaper för att sträva efter en hållbar prestation, alltså att må bra medan man idrottar.

Målet med denna föreläsning är att öka kunskapen och väcka reflektioner och tankar kring ett hållbart idrottsutövande utifrån ett psykologiskt perspektiv. Föreläsning varvas med diskussioner och övningar.

Kostnad, tid, max antal

2500 kr, 60 minuter, beror på lokal

Målgrupp är aktiva idrottare 14 år-äldre och/eller ledare.

Om föreläsaren

Markus Gustafsson är psykolog och har en bakgrund som elitfotbollsspelare, han har bland annat representerat BK Forward och Halmstad BK.



► Boka en föreläsning

Kontakta din förenings idrottskonsulent eller receptionen på idrottens hus.

Telefon: 019-17 55 00



Örebro län